










NIVELL		OBJECTIUS		
INICI		<p>Primer cursset l'any en el qual es compleixen els 3 anys.</p> <p>La natació és un esport complet i saludable, a més d'una eina de socialització.</p> <p>S'augmenta qualitativament la capacitat d'esforç dels nens i nenes.</p> <p>Millora la flexibilitat, coordinació, agilitat, velocitat i força física.</p> <p>És imprescindible saber desenvolupar-se dins del medi aquàtic.</p>	INICI	
	BLANC	<p>Conèixer i confiar en els monitors.</p> <p>Confiança i familiarització amb el medi aquàtic.</p> <p>Desplaçar-se i jugar dins l'aigua en piscines poc profundes.</p> <p>Mullar-se la cara i fer peus de crol amb material auxiliar.</p> <p>Entrar a l'aigua sol, ja sigui per l'escala o assegut.</p>	BLANC	
	GROC	<p>Jugar tranquil·lament de forma autònoma en piscines poc profundes.</p> <p>Saltar a l'aigua amb material auxiliar.</p> <p>Desplaçaments fent braços i peus de crol amb material auxiliar.</p> <p>Capacitat de nedar entre 5 i 10m sense cap ajuda.</p> <p>Iniciació a col·locar-se d'esquena amb material auxiliar.</p>	GROC	
	VERD	<p>Jugar en piscines profundes i saltar sense material auxiliar.</p> <p>Iniciació a les immersions i exercicis de respiració amb el cap dins de l'aigua.</p> <p>Girs i flotacions estàtiques sense material auxiliar.</p> <p>Nedar crol de 15 a 20m amb el cap a dins sense coordinar respiració.</p> <p>Iniciació a la tècnica de peus d'esquena amb material auxiliar.</p>	VERD	
	TARONJA	<p>Jugar a l'aigua amb total seguretat sense tocar de peus a terra.</p> <p>Salts variats, girs, canvis ràpids de postura i flotacions estàtiques.</p> <p>Nedar crol coordinant la respiració amb les braçades de 30 a 50m.</p> <p>Nedar per sota l'aigua controlant la respiració (apnea).</p> <p>Nedar esquena coordinant braços i peus sense material auxiliar.</p>	TARONJA	
	VERMELL	<p>Domini del medi aquàtic, combinar flotacions i salts en alçada tan de cara com d'esquena.</p> <p>Perfeccionament del crol, amb ritme de braços coordinat amb respiració i amb el peus.</p> <p>Nedar esquena amb bona continuïtat de braços i un desplaçament homogeni.</p> <p>Nedar entre 50 i 75m combinant estils i nedar per sota l'aigua uns 6m.</p> <p>Iniciació de la tècnica de braça.</p>	VERMELL	
	BLAU	<p>Domini de les flotacions i de mantenir-se i avançar fent peus de bicicleta, inclús per descansar.</p> <p>Nedar correctament l'estil complet de braça.</p> <p>Iniciació a l'estil de papallona.</p> <p>Saber fer tombarelles i aguantar-se només movent els peus i amb les mans fora de l'aigua.</p> <p>Traslladar i manipular objectes, encara que sigui prescindint de les mans per avançar.</p>	BLAU	
	MARRÓ	<p>Perfeccionament de la coordinació de l'estil de braça.</p> <p>Saber canviar i combinar ritmes de respiració de crol i iniciació als viratges.</p> <p>Aprendre a fer el "rolido" (gir de les espatlles) en l'estil d'esquena per millorar les braçades.</p> <p>Fer immersions llargues i següides, i combinacions de braços d'un estil amb peus d'un altre.</p> <p>Coordinar l'estil de papallona, però mancat de força i continuïtat.</p>	MARRÓ	
	NEGRE	<p>Domini absolut del medi aquàtic.</p> <p>Perfeccionament dels quatre estils de natació.</p> <p>Aguantar entrenaments/classes en els que es nedin entre 1.200 i 1.800m</p> <p>Aprendre a fer les sortides i els viratges de tots els estils.</p> <p>Començar a aprendre el reglament de natació i participar en competicions.</p>	NEGRE	